

Депресија

Topic No 6, Depression - Macedonian

Во што се состои проблемот?

Депресијата била предвидена како еден од водечките здравствени проблеми на 21 век. Поголем број на малдинци и деца патат од депресија. Познато е дека тоа го наголемува ризикот за други ментални здравствени проблеми како што се злоупотребување на алкохол и други дроги и наголемен ризик од самоубиства.

и додека не е необично за децата и младите луѓе да се осеќаат потиштено или тажно од време на време, ако таквите чувства не попуштат за повеќе од неколку недели, тогаш е потребно да се побара додатна помош. Депресијата е сериозна и ако не се лечи може да постане и животна опасност.

Кога расположението на младите луѓе ја наруши нивната способност за вршење на обичните активности, тогаш може да укажи на сериозен Ментално здравствен проблем. Може да биде тешко да се знае кога децата и младите луѓе се осеќаат депремирани бидејќи возрасните можат да очекуваат дека нивните деца ќе бидат чудни и зловолни. Децата во пубертет и младите луѓе не секогаш ги разбираат или изразуваат своите чувства многу успешно. Ако ги запрашате тие можат да негираат дека нешто не е во ред. Тие исто така можат своите чувства да ги изразуваат низ агресија, правејќи непријателски и ризикантни работи. Таквите однесувања водат само кон повеќе проблеми и можно влошување на чувствата на депресија.

Кои се некои од општите форми за лечене на депресијата?

Најобичните начини и тритмен за младите луѓе се:

- Советување, терапији (како што е когнитивна терапија за однесување) и општествена интервенција. Советување и терапија вклучувајќи и разговор за она што загрижува и за техниката за решавање на проблемите, како и за тоа како да се совлада стресот сега и во иднина. Овде може да се вклучи индивидуална и семејна терапија и работа во група.
- Лекови се користат поретко во лекувањето депресија на младите луѓе но понекогаш се потребни во случаи на длабоки депресији.

Понекогаш децата во пубертет и младите луѓе се осеќаат толку депремирани така што можат да помислат и на самоубиство. Чувствата на бес, огорченост, вина или безвредност можат да водат до избувливи само-уништувачки постапки. Малку деца или млади луѓе сами ќе побараат помош. Ним им треба поттикнување од страна на нивните пријатели семејства и загрижените возрасни лица.

Кои се знаците на депресија?

Повеќето форми на депресија вклучуваат и физички и психолошки симптоми. Следните знаци можат да укажат на депресија, особено ако траат повеќе од неколку недели:

- Жал или раздразливост.
- тешкотија при концентрација, влошување на успехот и училишната работа.
- Недостиг на енергија, ентузијазам или поттик, пасивност.
- Немир или вознемиреност.
- Промени во навиките на јадење и спиење.
- Осет на вина или безвредност.
- Повлекување од пријателите, семејството и од дотогаш омилените активности.
- Самоубиствени мисли или постапки.

Некои луѓе преживуваат периоди на возбудања и претерана активност како и чувство на потиштеност. Тоа е биполарно нарушување (понекогаш наречено манична депресија).

Што можат семејствата да направат да им помогнат на младите луѓе со депресија?

Кога децата во пубертет или младите луѓе се осеќаат потиштено, постојат низа работи кои семејствата можат да ги направат за да им помогнат. Понудете им помош и слушајте ги. Охрабрете ги да зборуваат околу нивните чувства. Чувството дека се прифатени и припадност се многу важни за младите затоа е важно да ги поттикнете вашиот син или ќерка да:

- Разговараат со некој во кого имаат доверба.
- Да побараат помош кога им е потребна.
- Некои други работи кои можат да помогнат вклучувајќи поттикнување на вашиот син или ќерка се:
- Да поминуваат време со пријатели.
- Да земат учество во спортови, училишни активности, или хоби определувајќи се за позитивни активности и достигнувања.
- Да се вклучат во организации кои им даваат поддршка на младите луѓе и им помагаат во развивање на додатни интереси.

Каде може да се добие помош?

Во итни случаи контактирајте го:

- Вашиот **општ лекар** или
- **Одделението за итна помош** во локалната болница.

За друга помош прв контакт може да биде:

- Вашата локална Подрачна здравствена служба (за работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствените центри или специјалните служби за Ментално здравје на деца и младинци (За информации ве молиме обратете се до долу наведените броеви или на задната страна на папката).
- Кај другите специјалисти кои работаат со деца и младинци како што се педијатри или детски психолози/психијатри.
- Можете исто така да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 9840 3899.

Запамтите, ако состојбата изгледа сериозна побарајте помош веднаш. Понекогаш тоа може да значи нарушување на довербата, но можда е неопходно да се спаси животот на едно младо лице.

Ако не зборувате добро Англиски може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS)-Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (Ова е бесплатна служба) и замолете ги во ваше име да го повикаат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата или во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648911 за услуга.